

PHYSIOTHÉRAPIE

MOBILISATION DE L'ÉPAULE

programme d'exercices

par l'équipe de
physiothérapeute du
CHU Sainte-Justine



**Exercices pour retrouver une mobilité complète de
l'épaule après une immobilisation.**

Vous trouverez dans ce vidéo 3 exercices simples pour
commencer à bouger suite à une immobilisation de l'épaule due à une blessure.
Faites ces exercices sans douleur ou légère douleur tolérable, au moins 2 fois
par jour

Ces exercices doivent être faits au moins 2 fois par jours. Si vous ne présentez pas de
douleur, vous pouvez le faire à une plus haute fréquence.

1. Pendule

- **Position:** Debout, penché en appui sur une table
- **Action:**
 - Tournez lentement le bras en initiant le mouvement avec le corps – le bras mou, faire des cercles de plus en plus grands
- **Répétitions:** 10 cercles de chaque côté, soit 10 cercle dans le sens oraire et 10 anti-horaire



2. Flexion au mur

- **Position:** Debout avec une main au mur
- **Action:**
 - Glisser la main le plus haut possible et redescendre – vous pouvez tourner le corps du côté opposé pour travailler différents angles
- **Répétitions:** 15 répétitions



3. Rotation avec bâton

- **Position:** Debout avec un bâton dans les mains avec les coudes collés au corps
- **Action:**
 - Amener le bâton de droite à gauche, en gardant les coudes bien collés au corps
- **Répétitions:** 15 répétitions

